

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー211kcal/たんぱく質16.0g/塩分1.1g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材 料 (4人分)	
ピーマン	10個
豚ひき肉	300g
長ネギ	1本
卵	1個
シヨウガのすり下ろし	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2
塩・コショウ	各少々



ピーマン衣の肉だんご

赤ピーマンがあれば、
2色だんごにしても
楽しめる一品です。

〈作り方〉

- 1 ピーマンは縦半分に切つて種を取り除き、粗めにみじん切りする。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 ボウルに豚ひき肉、長ネギ、卵、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 ③を直径3cm程度に丸め、表面に①のピーマンをまぶしつける。
- 5 ④をオーブンシートを敷いた天板に乗せ、190℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。



ヘルスメイト白石
太齋 初江さん(越河)

健康料理講習会

自分の健康は自分でつくりましょう。講習会にはどなたでも参加できます。ヘルスメイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士などからのお話、調理実習を行います。

場所	時間	持ち物
各 地 区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合、材料代300円

※各地区健康料理講習会日程・会場

- 8月 2日(水) 深谷公民館
- 8月10日(木) 健康センター
- 8月31日(木) 不忘研修センター
- 9月 6日(水) 三住研修センター
- 9月13日(水) 八宮生活センター

こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	8月 1日(火) 9:30~12:00 9月 5日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	8月 9日(水) 13:00~15:00 9月20日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

健康プラン21 しろいし健康プラン21では、安全な食品に対する知識を持つことをすすめています。

日本では、食糧自給率が40%と低く、海外にその多くを依存しています。また、外食産業の発展から、素材が見えない食生活に変化しています。食材を購入する際には食品にどのような成分が含まれているのか、消費・賞味期限がどのように表示されているのかを確認してみましょう。

仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医や相談員による個別相談	8月 4日(金) 13:00~15:00 9月 1日(金) 13:00~15:00
思春期・引きこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、引きこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	8月11日(金) 13:00~15:00 ◎ 8月25日(金) 13:00~15:00 9月 8日(金) 13:00~15:00 ◎ 9月22日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月 6日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
8月13日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石店 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	
8月20日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
8月27日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
9月 3日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
9月10日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	

●今日から始める運動教室(第1回目)受講生募集

生活習慣病を予防するためには、日ごろの生活の中に運動習慣を持つことが大切です。この教室は、誰でも気軽に無理なくできる運動を取り上げています。健康のために運動を始めようと思っても、なかなかきっかけがつかめない人など、ぜひこの教室に参加して運動習慣を身に付けてみませんか。

●対象者 40歳から65歳までの市民の方で、5回とも参加できる方

●日時 9月13日・20日・27日、10月4日・11日の全5回
いずれも水曜日、10:00~12:00

●内容 講話・ストレッチ・筋力トレーニング・チューブトレーニングなど

●場所 介護予防センター

●募集人員 25名(申込順)

●受講料 無料(ただし、トレーニング用チューブ代1,500円程度は自己負担となります)

●指導者 健康運動指導士、保健師など

●申込受付期間・時間 8月7日(月)~25日(金) ※期間厳守
8:30~17:15(土・日を除く)

●申し込み・問い合わせ先 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362

そこが知りたい 国保・老人保健

Q.70歳以上の方の医療費自己負担が2割になるようですが、どのような内容になりますか?

A.病院の窓口で支払う医療費の自己負担は、一般的な所得の方が1割、現役並みの所得がある方が2割となっています。

現役並みの所得者とは、夫婦世帯で年収621万円(単身世帯で年収484万円)以上の方が対象です。今後は、次のように変更になります。

○平成18年8月~

現役並みの所得者の年収額が、夫婦世帯で年収520万円(単身世帯で年収383万円)以上に変わります。

○平成18年10月~

現役並みの所得がある方は3割負担に引き上げられます。

○平成20年4月~

一般的な所得の方のうち、70~74歳の方は2割負担に引き上げられます。75歳以上の方は1割負担のままです。

なお、対象の方には通知をしておりますが、くわしくは下記担当係までお問い合わせ願います。

◎健康推進課

国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「糖尿病 目の症状について」

現在、糖尿病予備軍とされている方も含めると、全国で1,600万人以上の人が糖尿病の危険にさらされています。20歳以上の6~7人に1人の割合です。

糖尿病は体にいろいろな影響を及ぼしますが、何より怖いのは自覚症状がなく体をむしばんでいくことです。

糖尿病は目にも大きな影響を与えます。目の奥には網膜という光を感じる大切な膜があります。血糖値が高いことにより網膜の血管が痛み、出血が起きます。ほっておくと血の流れが悪くなり、途絶えてしまいます。しかし、自覚症状はほとんどありません。さらには網膜にむくみが

出てきたり、破れやすい血管が生えてきて、大きな出血が起ることがあります。やっこの時点で初めて、見えにくいなどの自覚症状が現れることが多いのです。

痛かったり、見えにくかったり、気になる症状があれば受診してもらえますが、前述したとおり糖尿病網膜症はかたまり進行しないと、症状が出にくい病気です。そして糖尿病網膜症により視力が低下すると、元に戻すことは困難です。

早期発見・早期治療のため、糖尿病と診断されましたら、眼科も併せて受診をお願いします。



公立刈田総合病院 眼科

新林 佐知子